Cereales con Frutas y Yogur

Sirve: 2 porciones

Ingredientes

3/4 taza cereal de trigo y cebada

1/4 taza cereal 100% de salvado

2 cucharaditas semillas de girasol tostadas

2 cucharaditas almendras tostadas en láminas

1 cucharada pasas

1/2 taza banana (guineo) cortada en rodajas

1 taza de fresas picadas en rodajas

1 taza de yogur de frambuesa o fresa bajo en grasa

Preparación

1. Mezcle el cereal de trigo y cebada, el cereal de salvado, las semillas de girasol y las almendras en un tazón mediano.
2. Agregue las uvas, las bananas y la mitad de las fresas.
3. Incorpore el yogur mezclando delicadamente y divida en dos tazones.
4. Esparza el resto de las fresas por encima. ¡Buen provecho!

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	380
Grasa total	5 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	10 mg
Sodio	340 mg
Total de Carbohidrato	76 g
Fibra dietética	11 g
Azúcares totales	33 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	14 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Notas

US Department of Health and Human Services, A Healthier You